

# 秋の公民館講座 受講者募集

- 申込資格**／市内に居住または通勤している方
- 申込方法**／次のいずれかの方法でお申し込みください。

## ①往復はがきで

- 下の例のように記入し郵送してください。  
(はがき1枚につき1人1講座)
- ②**公民館窓口**で(受付時間:午前9時～午後5時)  
各講座を開催する公民館に、申込者の宛名を記入した郵便はがきを添えてお申し込みください。

- ③**パソコン・スマートフォン・携帯電話**で  
市ホームページのお知らせ「秋の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請にてお申し込みください。(右の二次元バーコードからアクセスできます。)

(メールの受信制限をしている方は、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください)



- 申込締切**／9月18日(日)(当日消印有効)
- 休館日**／9月5日(月)、12日(月)

- 受講者の決定**／定員を超えたときは抽選となります。結果は、はがきまたはメールでお知らせします。なお、10月4日(火)までに届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

- ※教材費は通知にしたがって納めてください。
- ※都合により、中止または日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。
- ※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。

※個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。

## ■表のみかた

講座名	曜日
開催する日にち	
時 時間	講師
内 内容	定員
持 持ち物	
¥ 教材費	

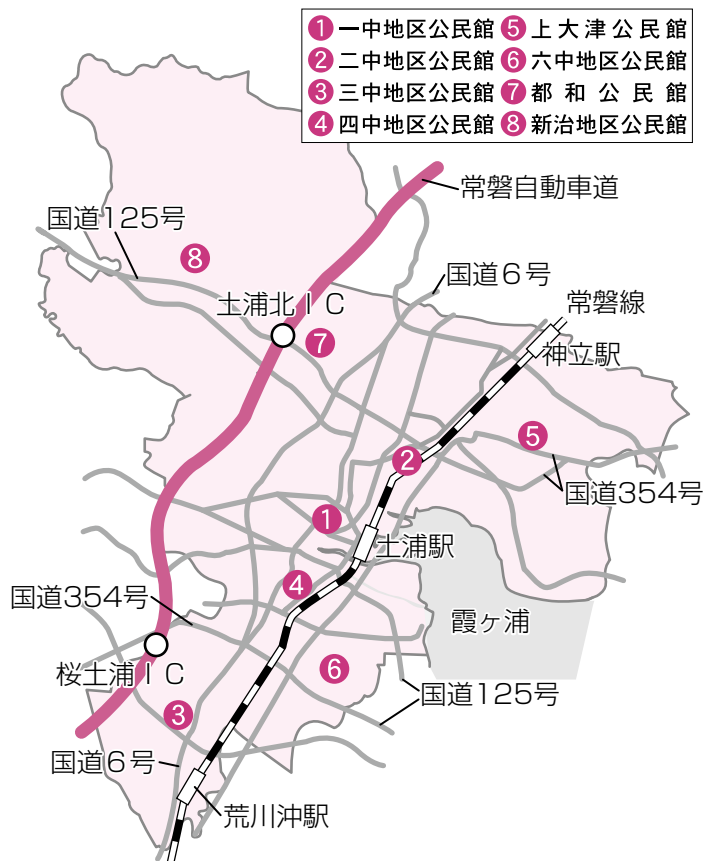


## ■往復はがき記入例

52 □□□-□□□□ (住所)  土浦市○○○○○ ○○○公民館 行  (往信・表)	(何も記入 しないでください)  (返信・裏)
---	----------------------------------

52 □□□-□□□□ (住所)  郵便番号 住所 氏名  (返信・表)	(はがき1枚につき 1人1講座)  希望する講座名 氏名(ふりがな) 年齢・性別 郵便番号・住所 電話番号  (往信・裏)
---	--

## ■各公民館地図



## 一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

### 楽しく巻き巻き デコ巻きずし

火

11/8・15・22・29

時10:00~12:00講青木美加  
☑伝統的な巻きずしのテクニクを使って、動物やお花などの絵柄のかわいい巻きずしを作りましょう。定20人持エプロン、巻きずし、持ち帰り容器、ふきん¥500円

### ほろよい果実酒& 果実酒のケーキ作り

火

12/13、1/10

時10:00~12:00講浅沼敏子  
☑リンゴなど秋冬の果物を使って3種の果実酒を作ります。また、漬けた実を使ってジャムやケーキ作りを楽しもう。定20人持三角巾、エプロン、ふきん、筆記用具¥2500円

### 史跡めぐり 土浦城下ウォッチング

水

11/2・16・30

時9:30~12:00講土浦市観光ボランティアガイド協会  
☑亀城公園~土浦駅周辺など、身近な史跡を巡って歩きます。2~5キロ歩きますので、履き慣れた靴で。定20人持水筒、筆記用具¥無料

### 楽しく簡単 笑いヨガ

木

10/27、11/10・17・24

時10:00~11:30講高津利久  
☑心と身体のリフレッシュ! ラフターエクササイズ。お腹から笑って有酸素運動。気分も身体もスッキリします。定20人持運動靴、ヨガマット(またはバスタオル)、水筒¥無料

### 理科工作 ~滑空するものたち~

金

10/21、11/4・11・18

時10:00~11:30講保坂 徹  
☑なぜ飛ぶのか?を物理的に確認しながら手作り工作します。童心に返り、手と目と頭をフル活用しましょう!! 飛行機、グライダー、ジャイロほか定20人持はさみ¥1600円

### はじめての健康麻雀 最強脳トレをはじめよう

金

11/25、12/2・9・16、  
1/13・20・27、2/3

時9:00~12:00講藤田精一  
☑初心者向け。頭を使い、指を使い、いくつもの役の中から最良の組み合わせを導き出す。これぞ脳トレゲーム! みんなで楽しく始めてみませんか。定20人持筆記用具¥無料

### 初級水泳教室 ~水中で健康運動~

金

10/28、11/4・18・25、12/2・9  
時14:30~15:30講トリビオスクラブNACインストラクター☑泳ぎが苦手な方でも大丈夫! 水中運動で健康になろう。定20人持キャップ、水着、ゴーグル、タオル¥3500円



## 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

### うさぎ先生と筋活! エクササイズ

火

10/18・25、11/1・15・22、  
12/6・13・20・27、1/17

時10:00~11:15講戸井田昌教(レスリング元日本代表)  
☑痩せにくい、ボディラインが気になる、肌にハリが、疲れやすく疲れがとれない。こうした悩みは、筋活だ! 定20人持運動靴、動きやすい服装¥無料

### 楽々クッキング

水

10/26、11/30、12/21、1/25

時18:30~20:30講石澤宏依  
☑ストレスや気温の変化にも負けない、カラダを守る料理を簡単手作りおいしく料理! 定20人持筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、タオル、ふきん¥4000円

### 使い勝手のよい 「小座布団」を作ろう2

水

①11/9、②12/7(選択制)  
時13:00~16:00講齊藤一雄  
☑綿450gを使って45cm角の小さな座布団を作ります。綿の良さと作り方を学ぼう。定各15人持はさみ、三角巾、定規、マスク¥1500円

### 不思議な多肉植物の 世界(園芸講座)

水・日

①11/13、②11/16(選択制)  
時10:00~12:00講萩原 隆  
☑多肉植物を使った寄せ植えと管理方法を学びます。定各20人持作業しやすい服装、エプロン、ハサミ、スプーン、ピンセット¥2000円

### ソフトヨガで 楽しく健康!

金

10/14・21・28、11/4・11・18  
12/2・9・16

時19:00~21:00講田上裕子  
☑ヨガのポーズとストレッチを組み合わせたソフトヨガで無理なく健康な体づくりを目指そう。定20人持バスタオル(ヨガマット)、運動靴、動きやすい服装¥100円

### スポーツ自転車に 乗るまえに!

土

10/15

時10:00~11:30講かわさき 乗物デパート☑自転車は、身体への負担が少なく効率的にダイエットができます。サイクリングをする前に知っておきたい事。定20人持筆記用具¥100円

### 復活!山ガール 「県内の富士山を登ろう」

土

10/29、11/12

時7:00~17:00講加藤 明  
☑県内の富士山、今回は盛金富士(340m)と里見富士(655m)に登ります。初心者や男性も歓迎します。定30人持山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具¥500円

### ローカルヒストリー (木田余、殿里、真鍋)

土

12/10・17

時10:00~11:30講博物館学芸員☑二中地区の歴史にスポットをあて、発掘調査の結果や史跡の地図・写真を見ながらわかりやすく学習します。定20人持筆記用具¥100円

## 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目 8-14 ☎843-1233

**小さなバンドで  
素敵にデコレーション** 火

11/29、12/6

時13:30~15:00講高橋光子  
内パン粘土でかわいい動物  
や花を作ります。簡単に作  
れるので気軽に楽しめます。  
オリジナルの飾りを玄関や  
食卓に飾って楽しみましょ  
う。定15人持下敷き、はさ  
み¥1000円

**おしゃれな  
ベストに挑戦** 水

10/27、11/10・24、  
12/8・22、1/12・26

時13:30~15:30講松浦あみ  
もの学院本校講師内かぎ編  
みで秋冬物のベストを作り  
ます。上質の毛糸を使い長  
く着られるとっておきの一  
枚を作りあげましょう。定  
15人持かぎ針、ハサミ、筆  
記用具¥6300円(毛糸代)

**足裏もみ健康法  
~自分でできる簡単ケア~** 金

10/28、11/4・11・25

時13:30~15:00講小林洋子  
内押しもんで体スッキリ  
! 足裏もみをわかりやすく  
解説。体の疲れや痛みを解  
消し体調を整えましょう。  
定30人持タオル、足裏もみ  
棒¥300円

**アンデス音楽  
フォルクローレに親しむ** 金

10/28、11/4・11・25、12/2・9

時19:00~20:30講渡辺大輔  
内南米の名曲を鑑賞しなが  
らケーナ、チャランゴなど  
の楽器を体験します。奥深  
いアンデスの世界を堪能し  
ましょう。定15人持筆記  
用具¥1500円

**ノルディックウォー  
キングを始めよう!** 金

11/4・25、12/9・16

時10:00~11:30 (12/16は  
9:00~15:30)講丸島秀明内  
ポールを使い歩きます。腕  
を使うので全身運動になり  
ます。最終日は笠間の町を  
歩きます。定20人持ナッ  
プザック、飲み物¥2000円(昼  
食代含)

**楽しく踊ろう  
よさこいソーラン** 土

11/5・12、12/10・17、1/14・28

時13:00~15:00講高野道子  
内年齢を問わず楽しめるよ  
さこい鳴子踊り。音楽に合  
わせ大勢で踊る一体感を味  
わいましょう。初めての方  
でも大丈夫。定30人持運動  
のできる服装、ヨガマット¥  
無料

つくば国際短期大学連携講座  
**暮らしに役立つ  
おもしろ心理学** 土

12/3

時10:00~11:00講南 正信  
内家庭や社会の中でコミュ  
ニケーションを良好にする  
考え方やコツなど心理学の  
知識を楽しく紹介します。  
定30人持筆記用具¥無料

**カフェに学ぶ  
~くつろぎの時間~** 日

11/6、12/4

時13:00~15:00講滝 修司  
(コーヒーハウスアモル)内  
おいしいコーヒーの淹れ方  
と焼き菓子の作り方を学び  
ます。自分の好みに入れた  
コーヒーを楽しみましょう。  
定16人持エプロン、筆記用  
具¥1600円

## 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

**やさしい  
日常英会話(初級)** 火

11/8・15・22・29、12/6・13

時10:00~11:30講須田美知  
子内簡単な英会話でも正し  
い英文法を習得することで  
幅が広がります。初心者  
の方も気軽にTRYしてくだ  
さい。定20人持筆記用具、辞  
書¥1620円(CD付テキスト  
ブック)

**寄せ植え  
(秋・冬のお花)** 水

11/30、12/14

時13:30~15:00講熊澤康子  
内ラベンダークラフトとお  
正月に向けた寄せ植えを作  
ります。お部屋も心も癒さ  
れましょう。定10人持シャ  
ベル、園芸用手袋、新聞紙  
¥4000円

**アロマで癒しの  
ふんわり空間** 金

11/11・25、12/9、1/13・27

時19:00~21:00講白石久美  
内日常生活の中で使えるオ  
リジナルのアロマグッズを  
つくります。初回は、バス  
ソルトです。香り使いにな  
りませんか? 定20人持筆記  
用具¥5000円(材料は講師  
が用意します)

**気軽に  
キッチンカフェ2** 木

12/8、1/12

時18:00~20:30講早川大介  
(ミルリトンシェフ)内前回  
好評のキッチンカフェII。  
クリスマス料理を作ってみ  
んなで楽しい時間を過しま  
しょう。定20人持エプロ  
ン、三角巾、筆記用具¥30  
00円



つくば国際短期大学連携講座  
**メロディ創作講座** 金

11/18・25、12/2

時18:00~19:30講仲条幸一  
内初心者でも出来るメロデ  
ィ作曲方法を実践形式で指  
導、講話を行います。ドレ  
ミが読めなくても大丈夫!  
定10人持筆記用具¥無料

つくば国際短期大学連携講座  
**男性のための着付け  
教室(初心者向け)** 土

11/12・19・26、12/3・10・17

時13:30~15:00講奏 さよ  
子内以前習っていたり興味  
があってもなかなか機会が  
なかった方、初心者でも安  
心してお気軽に参加くださ  
い。初詣は是非お着物で。  
定10人持着物(何でも可)、  
ひも2本¥無料

つくば国際短期大学連携講座  
**「孫育てを楽しむ」  
講座** 土

11/26

時10:00~11:30講福田 栄  
内子育て支援で祖父母とし  
てできること、孫と楽しく  
元気にどう向き合えばいい  
のかな? 解決法のヒントが  
みつかるかも。定30人持筆  
記用具¥無料

\*1帯は貸し出し可能。



# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

**はじめてのハーモニカ** **水**

11/9・16、12/7・14・21

時13:15～14:30講久賀谷真紀子 **☑**腹式呼吸を使うハーモニカで、健康な体作りと、心安らぐ音楽でリフレッシュしましょう。定15人 **持**筆記用具、C調のハーモニカ **¥2000円**

**家庭で出来る和菓子講座** **水**

11/30、12/7

時10:00～12:00講田中 誠 (田中清月堂) **☑**作りたての美味しい和菓子を味わってみませんか。今回は、茶饅頭と練り切りで椿を作ります。定25人 **持**エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器 **¥1000円**

**はじめての川柳** **木**

11/17、12/1・15、1/5・19

時10:00～12:00講谷藤美智子 (土浦芽柳会会長) **☑**川柳の初心者講座です。川柳の歴史、作り方など基礎的な事項を楽しく学んでいきます。定20人 **持**ノート、筆記用具、国語辞典または電子辞書 **¥1000円**

**自然から学ぶデッサン** **金**

11/18・25、12/2・9・16

時13:30～15:30講小張隆男 (彫刻家) **☑**デッサンの基礎を学びます。自分の手、生き物、花などを見ながら描きましょう。定20人 **持**鉛筆(2B、3B)、F8スケッチブック、消しゴム、ねりゴム **¥300円**

**魚のおろし方と簡単料理(煮魚)** **金**

2/10

時10:00～13:00講小口敏和 (元国民宿舎調理長) **☑**旬の魚を使って、おろし方のコツと失敗しない煮魚の作り方を学びます。定20人 **持**筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん **¥1500円**

**ボールで美ボディ** **土**

1/7・14・21・28

時10:30～11:30講木村聡志 **☑**気軽にできるボールを使ったシェイプUPと全身運動。正月明けに美ボディを手に入れましょう。定20人 **持**ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装、室内靴 **¥1000円**

**王塚・后塚古墳が語る古代の土浦** **土**

2/4

時13:30～16:00講滝沢 誠 (筑波大学准教授)ほか **☑**手野町の王塚・后塚古墳を通し、大和王権との関わりや霞ヶ浦の水運など、古代の土浦の歴史を探ります。定40人 **持**筆記用具 **¥無料**

**古道探訪「東海道 想定駅路を歩く」** **日**

12/11・18、1/8・15

時8:30～13:00講土浦市観光ボランティアガイド **☑**古道探訪第6弾。人・物・情報が往来した古代東海道。土浦・国府間約30kmを歩きます。定40人 **持**筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 **¥1000円**

\*2購入もできます(4860円)。希望の方は申し込みの際、「購入希望」とご記入下さい。

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

**癒してココロを軽くするセルフヒーリング** **水**

11/9・16・30、12/14

時19:00～20:30講野口裕子 (ファシリテーター) **☑**ハートの表現を学びます。○自分自身をチェック。○思考タイプをチェックしよう。○実践しましょう。定15人 **持**筆記用具 **¥3000円**

**からだよろこぶパンとおやつづくり** **水**

11/16・30、12/7・14

時11:00～14:00講藤田真紀 (マキのパン屋) **☑**卵・乳製品不使用のヘルシーパンとおやつを作ってみましょう。定20人 **持**筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手ふき **¥4500円**

**ハスの探訪～人の一生～** **木**

①11/10、②11/17、③11/24

時①、②13:30～15:30 ③10:00～12:00講栗栖恵子 (ハス田の会) **☑**①ハスと人の一生を語ります。②ハスの花拓で作品作り、③つちまるマン(レンコン中華まんじゅう)作り **定**25人 **持**筆記用具 **¥1000円**

**楽しい寄せ植え～秋冬編～** **木**

11/10・24、12/8

時13:30～15:30講湯原英之 (坂田園芸) **☑**秋冬の草花の寄せ植え作りやガーデニングの基礎を学びます。(会場は坂田園芸) **定**20人 **持**筆記用具、園芸用手袋、移植ゴテ、剪定ばさみ、汚れてもいい服装 **¥6000円**

**ハッピー健康ヨーガ** **金**

11/4・18、12/2・16、1/20

時13:30～15:30講福島照子 (ヨーガ講師) **☑**呼吸と気をつなげて体を動かします。季節に合わせたポーズで自然治癒力を高め健康でハッピーに! **定**20人 **持**動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット **¥無料**

**にほんのわらべ歌に親しもう** **日**

1/22・29

時14:00～15:00講嘉納奈津季 **☑**むかし懐かしいわらべうたを歌い、からだを動かしてたのしみましょう。定30人 **¥無料**

**大好評!小町味噌と豆腐作り** **☆**

①1/20・21・22 (選択制)  
②1/21・22・23

時9:30～12:30 (2日目10:30終了、3日目10:00開始) **講**手作り食品研究会 **☑**添加物不使用! 国産大豆で本格的な味噌と豆腐づくり。定各15人 **持**筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、味噌樽(15ℓ) **¥4400円**



## 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

**パーティー  
シフォンケーキ** **火**  
11/22、12/20、1/17  
時10:00～12:30講 西岡 栄子(料理研究家) **内**ふわふわしっとりのシフォンケーキの基本から、クリスマス等に使える応用まで! **定**20人 **持**筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器 **¥**2500円

**基礎からの  
スケッチ水彩画** **水**  
10/26、11/2・9・16、12/7・14  
時10:00～12:00講 北岡 萌恵 **内**身近なものを題材に、基礎の鉛筆デッサンから透明水彩絵具の魅力ある彩色法まで学びます。 **定**20人 **持**F6スケッチブック、鉛筆数種、透明水彩絵具、水彩用具一式 **¥**500円

**からだスッキリ!体操** **木**  
10/20・27、11/10・17・24、12/8・15  
時10:30～12:00講 木村 聡志 **内**筋肉のコリをほぐし、体幹周辺や骨盤回りの引き締め運動をします。自宅でする「ながら運動」を教えます。 **定**25人 **持**運動できる服装、タオル、飲み物、運動靴、ヨガマット **¥**無料

**パッチワーク  
～楽しいキルトタイム～** **金**  
10/28、11/4、11・18、12/9・16  
時10:00～12:00講 金子 純子 **内**布と布をはぎ合わせて作るパッチワークの基本から学び、ミニタペストリー、ランチョンマットなどを作成します。 **定**20人 **持**裁縫道具(パッチワーク用の針、糸) **¥**3000円

**歴史講座  
～幕末茨城の群像～** **土**  
11/5・19  
時10:00～12:00講 由波 俊幸(茨城県立歴史館主任研究員) **内**激動の幕末期、政治や学問・芸術など多くの分野における人々の足跡を紹介し、茨城と明治維新の関わりを考えます。 **定**30人 **持**筆記用具 **¥**無料

**親子でフォトフレームを  
デコっちゃおう!** **全日**  
①11/6、②11/19 (選択制)  
時10:00～12:00講 日本デコアーティスト協会認定講師 **内**フォトフレームにイチゴやマカロンなどのパーツをかわいくデコレーションします。小学生親子対象。 **定**各6組 **持**汚れてもいい服装、手拭タオル **¥**各700円

**のびヨガ** **日**  
10/30、11/13・20・27、12/11  
時10:00～11:30講 横瀬 怜子(ヨガインストラクター) **内**前回大好評の『のびヨガ』! 普段使わずに眠っている筋肉をヨガで起こしましょう。 **定**15人 **持**運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット **¥**無料



\*3小学3年生以上は子どものみでも参加できます。

## 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

**片付けから始める  
「やさしい」生前整理** **水**  
11/9・16  
時10:00～12:00講 徳山 弘美(生前整理アドバイザー) **内**生きることを前提に物・心・情報を整理していく生前整理。まずはお片づけから始めましょう。 **定**20人 **持**筆記用具 **¥**100円

**イタリアンな  
おもてなし** **水**  
11/9・30  
時10:00～12:30講 横瀬 雄一 **内**クリスマス、お正月をイタリアンなおもてなし料理で迎えてみませんか? おしゃれな盛り付け方もお教えします。 **定**20人 **持**筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん **¥**3000円

**古文の細道  
(王朝文学)その二** **木**  
1/12・19・26、2/2・9・16・23  
時10:00～12:00講 宮本 千代子(生涯学習インストラクター) **内**王朝文学「竹取物語」「枕草子」を読み、自然美や古代の人々の生き方に触れてみませんか。 **定**20人 **持**筆記用具 **¥**500円

**初めての絵手紙  
～年賀状を絵手紙で～** **金**  
11/4・18・25、12/2・9  
時10:00～12:00講 北岡 延生子(日本絵手紙協会会員) **内**絵手紙の味いは「下手でいい、下手がいい」花や野菜などを葉書に書いて年賀状を出してみませんか。 **定**20人 **持**絵具セット、習字セット **¥**500円

**のびのび  
ストレッチ** **金**  
11/4・11・18、12/2・9  
時13:00～14:30講 木村 幸子(茨城県スポーツ認定指導員) **内**初心者向けのストレッチ。筋肉をゆるくするのぼしながら血流、コリ、冷えの改善をしましょう。 **定**20人 **持**ヨガマットまたはバスタオル **¥**100円

**おしゃれな  
スカーフアレンジ** **土**  
11/26  
時10:00～12:00講 桑原 智恵子 **内**今年流行のスカーフ。定番のスタイルにスカーフをするだけで今年らしい「こなれ感」が。 **定**20人 **持**筆記用具、スカーフ、ストール、スタンド式の鏡 **¥**100円

**秋の野草観察** **日**  
①11/6、②11/20、③12/4  
時①・③9:00～12:00、②8:30～16:00講 栗原 孝 **内**①新治地区公民館、②日立市鶉の岬、③雪入ふれあいの里で、野草、葉草の観察をしましょう。 **定**25人 **持**歩きやすい服装、靴、昼食 **¥**700円

